



**a.s.d. scuolaportieri.it**

www.scuolaportieri.it

✉ mail: info@scuolaportieri.it

☎ info: 348.8073140



## **Cross Crawl**

di Vittorio Baccari

### **Esercizi incrociati**

**Per gentile concessione del Dott. Dario Andlovich, Chinesiologo, Chiropratico Trieste**

#### **GLI ESERCIZI INCROCIATI PER AUMENTARE IL POTERE MENTALE**

---

*Si tratta di una serie meravigliosa di esercizi che stimolano il cervello. Vi aiuteranno a raggiungere il vostro pieno potenziale. E' una semplice estensione della marcia sul posto e fa meraviglie.*

*Marciare sul posto migliora il potere cerebrale, la coordinazione, la memoria, vitalizza il flusso della linfa e molto, molto di più.*

*Il cervello è immerso nel fluido cerebro-spinale (FCS). Questo liquido svolge diverse funzioni: protegge i delicati tessuti cerebrali all'interno della scatola cranica agendo come una sorta di assorbente idraulico dei colpi.*

*Il FCS svolge anche molte funzioni elettrolitiche importanti. Se la batteria di un'automobile fosse riempita solo d'acqua distillata senza acido, la corrente elettrica non passerebbe. Gli ioni elettrici usano le molecole d'acido per spostarsi. In modo simile, il cervello è un apparecchio elettro-chimico che per funzionare usa diversi tipi di corrente elettrica.*

*Ogni volta che respiriamo, le ossa del cranio e la pelvi si muovono molto leggermente. Questa azione automatica pompa il fluido cerebro-spinale. C'è un pompaggio anche ogni volta che le costole si muovono.*

*Molte persone vivono in maniera sedentaria, facendo pochissimo movimento. Poche persone respirano in maniera efficace, con il risultato che la respirazione è piatta. Di conseguenza, il FCS ristagna.*

*Il ristagno del FCS può provocare una comunicazione non ottimale con il sistema nervoso centrale influenzando anche sui delicati rapporti di controllo fra cervello e corpo. Come risultato si possono avere diversi tipi di problemi di coordinazione che vengono alleviati da questi esercizi semplicissimi. Essi aiutano anche i bambini iperattivi in alcuni loro problemi e possono rendere più veloce il recupero dai danni cerebrali.*

*Ogni movimento di questi esercizi è semplicemente un'esagerazione del movimento deambulatorio. L'aumento della compressione sulla pelvi provoca un'azione di pompaggio del FCS più efficace. In certa qual maniera è ancora più efficace se i movimenti vengono effettuati stando sdraiati sulla schiena. Si ricavano grandi benefici anche svolgendo gli esercizi solo qualche volta.*

*Stimolare il flusso dell'importantissimo FCS offre grandi benefici, ed alcuni di questi vantaggi reali sono elencati di seguito. Se nell'elenco non riuscite a trovare qualcosa che vi aiuti a godere la vita un po' di più, siete davvero persone fortunatissime!*

*Fate gli esercizi accompagnati dalla vostra musica preferita. Scegliete ritmi che si adattino alla velocità che vi torna più comoda. Fatene un esercizio quotidiano: sarete piacevolmente sorpresi dagli effetti anche solo dopo qualche giorno.*



**a.s.d. scuolaportieri.it**

[www.scuolaportieri.it](http://www.scuolaportieri.it)

✉ [mail: info@scuolaportieri.it](mailto:info@scuolaportieri.it)

☎ [info: 348.8073140](tel:348.8073140)



## **Il fluido cerebrospinale**

Il fluido cerebrospinale (**FCS**) è un liquido che avvolge completamente il cervello e il midollo spinale, composto da acqua contenente proteine, glucosio, linfociti e ormoni ipofisari. Tra le sue funzioni vi è quella di proteggere i tessuti cerebrali all'interno del cranio, agendo come "airbag" contro eventuali colpi o traumi.

Il liquido cerebro spinale svolge anche molte funzioni elettrolitiche importanti; se ad esempio la batteria di un'automobile fosse riempita solo con acqua, senza l'aggiunta di acido solforico, la corrente elettrica non verrebbe veicolata, poiché gli ioni elettrici usano le molecole dell'acido per spostarsi. In modo simile il cervello può essere paragonato ad un apparecchio elettro chimico che sfrutta questo liquido come conduttore per veicolare gli impulsi elettrici del sistema nervoso. Inoltre ogni volta che respiriamo (movimento delle coste) le ossa del cranio e della pelvi si muovono leggermente per dar luogo al pompaggio del FCS.

Se consideriamo la sedentarietà della vita moderna, la pigrizia, la respirazione superficiale ecc. di moltissime persone, possiamo ben immaginare i disastri funzionali causati dal ristagno del FCS. Questo ristagno può provocare una comunicazione non ottimale tra il cervello e il corpo, il quale influirà sui delicati rapporti comunicativi che avvengono costantemente attraverso il sistema nervoso centrale (milioni di dati ad ogni istante). Come risultato potremmo avere vari tipi di problemi di coordinazione motoria e di disfunzionalità organica, che con l'andare del tempo potrebbero sfociare in patologie ben più gravi.

Il tutto può essere prevenuto con questi esercizi semplicissimi (ricorda che la prevenzione è meglio della cura), che possono aiutare anche in caso di bambini iperattivi e per accelerare il recupero dovuto a danni cerebrali. Per aiutare i bambini a raggiungere la coordinazione, il movimento può essere guidato da una persona adulta che muoverà gli arti, con il piccolo steso in posizione supina.

Come già accennato, ogni movimento è un'estensione del movimento della marcia e, andando a stimolare i vari muscoli, stimoliamo di conseguenza il ritorno alla funzionalità di tutto il circuito a cui sono collegati (tieni sempre a mente il rapporto muscolo/organo/meridiano così caro alla Kinesiologia). Attraverso questi movimenti otterremo l'aumento della compressione del bacino, che provocherà il pompaggio del FCS; è per questo motivo, se eseguiti in posizione supina, questa azione di pompaggio sarà ancora più efficace.

Stimolare il flusso del FCS offre innumerevoli benefici, alcuni dei quali sono elencarli qui di seguito;



**a.s.d. scuolaportieri.it**

www.scuolaportieri.it

✉ mail: info@scuolaportieri.it

☎ info: 348.8073140



## MIGLIORERANNO

*L'equilibrio emotivo*  
*La circolazione*  
*La coscienza del corpo*  
*La memoria*  
*La dislessia e la dislessia d'organo*  
*Il livello dello stress*  
*La chiarezza di pensiero*  
*La resistenza*  
*La coordinazione*  
*Il flusso della linfa*  
*La capacità di apprendimento*

*Il sistema immunitario*  
*L'equilibrio tra i due emisferi del cervello*  
*La pressione sanguigna*  
*Il quoziente di intelligenza*  
*La digestione*  
*I danni cerebrali*  
*La flessibilità*  
*La forza*  
*Il benessere generale*  
*La vista*

### **Cross-crawl o andatura incrociata per aumentare il potere mentale**

Il nostro cervello è suddiviso in varie zone funzionali ciascuna delle quali elabora le informazioni che riceve in modo diverso. Dal punto di vista anatomico il cervello è composto da due metà intervallate da una fessura longitudinale che separa gli emisferi cerebrali, collegati fra di loro da una struttura chiamata "Corpo calloso".

Esso, neurologicalmente parlando, è un insieme di milioni di fibre nervose che li collega assieme. L'emisfero SX controlla il lato DX del corpo (vi invia circa l'85% delle sue fibre) e l'emisfero DX fa altrettanto con il lato SX. Tra i due emisferi esiste una notevole differenza funzionale:

- il **lato SX** si occupa dei processi logici e razionali, del tempo e del giudizio, è matematico, tecnico geometrico e analitico.
- il **lato DX** si occupa dei processi emotivi, dell'arte, della musica e del disegno, è istintivo, intuitivo, creativo e spaziale.

In condizioni normali i due emisferi collaborano insieme per svolgere le attività che richiedono il loro intervento, comunicando tra di loro. Quando siamo sotto stress però tale comunicazione può interrompersi per brevi periodi o addirittura bloccarsi del tutto. In tale situazione si dice che i due emisferi non lavorano più assieme in maniera integrata. Per cui o usiamo troppo il cervello sinistro "Try" e quindi non abbiamo la capacità di elaborare un'immagine globale, oppure utilizziamo troppo il cervello destro "Reflex" e non abbiamo sufficiente abilità per concentrarci ed elaborare informazioni in forma logica. Ogni volta che i due emisferi devono collaborare per fare un'azione integrata il Corpo calloso diviene la sede di tale integrazione. Così il nostro modo di pensare, di agire, di muoverci è il risultato di tale integrazione.

Di solito il cervello sceglie sempre le funzioni più semplici e più dirette per effettuare l'elaborazione richiesta. Se le vie nervose che integrano tali funzioni sono bloccate, la via di elaborazione può divenire molto lunga creando così una difficoltà di esecuzione dei vari compiti.

Per ottenere un livello di performance ottimale molti compiti richiedono una elaborazione bi-emisferica come ad esempio: lo scrivere, il parlare, l'ascoltare, memorizzare e così via. Una ricerca fatta dal Dottor Charles Krebs di Melbourne in Australia lo ha portato a concludere che per riacquistare l'integrazione fra i due emisferi occorre ridurre le forme di stress e rieducare il sistema corpo-mente attraverso gli esercizi di integrazione.



**a.s.d. scuolaportieri.it**

**www.scuolaportieri.it**

**✉ mail: info@scuolaportieri.it**

**☎ info: 348.8073140**



Il Cross-Crawl è l'esercizio di integrazione emisferica per eccellenza poiché il movimento è la chiave di espressione del sé. Quando camminiamo correttamente (andatura **contro laterale**) è necessaria una particolare coordinazione di una moltitudine di muscoli, che devono agire in sincronia, sia a DX che a SX. Il braccio DX avanza mentre la gamba SX avanza; contemporaneamente il braccio SX viene spinto indietro e la testa viene leggermente ruotata in direzione della gamba avanzata. Nella semplicità di un solo passo sono racchiuse una quantità enorme di informazioni che vanno a contrarre e rilassare particolari muscoli del corpo, in kinesiologia questo viene chiamato "**Gate**". Se questa coordinazione tra i due emisferi viene a mancare significa che per qualche motivo viene negato l'accesso ad alcune parti del cervello e, siccome l'aspetto fisico rappresenta anche il chimico, il mentale/emotivo e l'elettrico ciò vorrà dire che all'interno del tuo essere c'è qualcosa di non perfettamente integrato e coordinato (può trattarsi di un trauma, di un cibo a cui sei intollerante, una forte emozione ecc.), che porterà come conseguenza: difficoltà di apprendimento, dislessie, problemi digestivi, postura scorretta, difficoltà di coordinazione nei movimenti e nel camminare.

L'andatura contraria od **omolaterale** (la gamba e il braccio dallo stesso lato avanzano assieme) toglie via energia. Se durante il passo non si muovono le braccia o il braccio avanza con la gamba dallo stesso lato la schiena non si muove e i recettori resteranno inattivi, causando degli squilibri a livello neurologico. Perciò il migliore e più importante esercizio è: **camminare correttamente e in modo cosciente.**

Quando mi sono stati passati questi esercizi, ho letto con interesse la loro applicazione e i risultati che si possono ottenere.

Subito mi sono reso conto che la ricerca di metodi che mi consentano di poter dare agli atleti che alleno dei "mezzi" efficaci per sviluppare al meglio le loro capacità, ha trovato qualcosa di importante.

Degli esercizi che con pochissimo tempo (la loro esecuzione dura dai 5 ai 15 minuti) aiutano a sviluppare tutto quello che è stato specificato sopra.

Sono alcuni anni che li propongo ai ragazzi, per il momento non possiedo un resoconto scientifico che possa visualizzare il risultato, però mi sono convinto con il passare del tempo della loro utilità.

Vittorio Baccari

## ESERCIZI INCROCIATI – CROSS CRAWL



**ESERCIZI DI CROSS-CRAWL** o contro laterali possono essere divisi per esercizio e flessibilità. Usati dopo un test muscolare o dopo un trattamento, aiutano nella coordinazione, memoria ed apprendimento. Per aiutare i bambini a raggiungere la coordinazione, gli adulti possono muovere gli arti, come da figura. Un movimento va fatto per 25 volte e ripetuto per 4 volte da ogni lato. Esercizio per 1 giorno.

Ronchi dei Legionari, 2/10/2008